

Almacenando Comida en Casa

Manteniendo la comida sin riesgos almacenándola apropiadamente. Siga las siguientes guías para almacenar la comida en la alacena, refrigerador y congelador. Compre y prepare cantidades que pueda usar antes que se dañen.

Lista de Almacenamiento de Alacena

Comida	Recomendación Tiempo de almacenamiento a 70° F	Indicaciones de Manejo
Mezcla para biscochos, pastelitos de chocolate (brownies), pastel, mezcla para panquecitos	9 meses	Manténgalo en lugar fresco y seco
Jugo de frutas enlatados	9 meses	Manténgalo en lugar fresco
Cacerola, completa o para agregar carne	9 a 12 meses	Manténgala en lugar fresco y seco
Cátsup, salsa chili Cerrada o abierta	12 meses 1 mes	Refrigere para mayor tiempo de almacenamiento
Cereales, listos para comer cerrado abierto	6 a 12 meses 2 a 3 meses	Cierre la bolsa después de que lo abrió
Galletas	3 meses	Mantenga la caja bien cerrada
Harina (blanca) Integral	6 a 8 meses 6 a 8 meses	Almacene en recipientes herméticos Manténga en el refrigerador en recipiente hermético
Mayonesa, cerrada	2 a 3 meses	Refrigere después de abrir
Leche condensada o evaporada cerrada descremada en polvo cerrada descremada en polvo abierta	12 meses 6 meses* 3 meses	Rotar las latas cada 2 meses Almacene en contenedores herméticos
Harina para pancakes	6 a 9 meses	Almacene en contenedores herméticos
Crema de cacahuete cerrada Abierta	6 ^a 9 meses* 2 a 3 meses	No necesita refrigeración, se mantiene más si se refrigera sírvase a temperatura ambiente
Chicharos, frijoles-crudos	12 meses	Almacénelos en un lugar fresco y en recipiente hermético
Maíz para palomitas	2 años	Almacene en recipiente hermético
Arroz, café blanco	6 meses 2 años	Manténgase herméticamente cerrado
Especias y hierbas enteras trituras, en hierbas, molidas	2 años 6 meses	Almacene en recipientes herméticos en lugar fresco retirados del calor y la luz solar. Si el aroma desvanece, reemplace. Clavo enteros, nuez moscada y canela se puede mantener por más de 2 años.
Azúcar morena granulada	4 meses 2+ años	En recipientes herméticos Manténgalos bien cerrados

*Productos abiertos pueden almacenarse en casa en su tiempo total.

Source: <http://www.oznet.k-state.edu/humannutrition/hrap/storage/cupstor.htm> accessed 6/09

Tabla de Congelador/refrigerador

Congelador- 0° grados F

Carne, pollo, pescado, huevo

Piezas de pollo, pavo	9 meses
Cacerolas de carne cocidas	2 a 3 meses
Huevos (en cascara)	No se congelan
Pescado	
Pescado magro	6 meses
Pescado con grasa	3 meses
Pescado cocinado	4 a 6 meses
Carne molida	3 a 4 meses
Bistec: res, puerco	6 a 12 meses
chuleta	4 a 6 meses
asado	4 a 12 meses
Jamón enlatado y etiquetado "Manténgalo en el refrigerador abierto cerrado"	1 a 2 meses No se congela bien
Jamón , cocido, con o sin fecha cerrado	2 meses
Jamón, bien cocido	
Entero a la mitad o rebanado	1 a 2 meses
Salchichas	1 a 2 meses
Carnes frías	
Cerradas y abiertas	1 a 2 meses

Leche

Queso, duro	6 meses
Leche	3 meses

Otros

Mantequilla	6 a 9 meses
Ensaladas de huevos, pollo, jamón, atún y macarrones	No se congelan bien
Margarina	12 meses
Mayonesa	No se congela

Nota: Estos tiempos cortos y limitados de refrigeración le ayudaran a mantener los alimentos sin riesgos previniendo que se dañen o que sean peligrosos para comerlos.

Recursos: fightbac.org/content/view/186/ accessed 6/09

Refrigerador- 40° F

Carne, pollo, pescado, huevo

Piezas de pollo o pavo	1 a 2 días
Carnes cocidas y cacerolas	3 a 4 días
Huevos, en su cascara yemas y claras de huevo crudas	3 a 5 semanas
Huevos cocidos	2 o 4 días
Líquidos, pasteurizados, sustituto de huevo	1 semana
abierto cerrado	3 días 10 días
Pescado	
Pescado magro	1 a 2 días
Pescado grasoso	1 a 2 días
Pescado cocido	3 a 4 días
Carne molida	1 a 2 días
Bistec- res, puerco	3 a 5 días
Jamón enlatado y etiquetado "Manténgalo en el refrigerador abierto cerrado"	3 a 5 días 6 a 9 meses
Jamón comprimido y sellado	
Sin fecha y cerrado	2 semanas
Con fecha y cerrado	úselo antes de la fecha del paquete
Jamón, cocido	
Entero	7 días
mitad	3 a 4 días
bien rebanado	3 a 5 días
Salchichas	
Abiertas	1 semana
cerradas	2 semanas
Carnes frías	
cerradas	3 a 5 días
abiertas	2 semanas

Leche

Queso, duro	abierto	3 a 4 semanas
cerrado		6 meses
Leche		7 días

Otros

Mantequilla	1 a 3 meses
Ensaladas de huevos, pollo, jamón, atún, macarrones	3 a 5 días